



If you don't know what to give up for Lent... start here with these ideas of what to give up for Lent. I have also added in some ideas of what you can ADD or DO for Lent, to better yourself and help others.

1. Don't buy anything that you don't NEED.

If you can live without it, you don't need it. Give it up for Lent. Put the money that you would have spent into your Rice Bowl.

2- Throw Away 40 things for 40 days

Every day, you walk around your house and collect 40 things to donate or throw away... every day until Lent ends. (Try donating, because you are helping others).

3- No Gossiping.

Give up gossiping for Lent. That means you cannot do any gossiping. None! If someone says something negative about another person, either say something nice or don't say anything at all. You would think this is going to be SO easy, but when you can't say anything negative about anyone else, you realize how often it happens, sadly.

4- No eating after dinner

5- Give up Soda for Lent

6. Say 3 nice things to your spouse & kids daily.

7- Don't eat out for 40 days.

8- Replace 30 minutes of TV time with 30 extra minutes of devotion/prayer time.

9- Do not complain. Instead, use this time for daily prayer.



Participate in Rice Bowl, "Encounter Lent" this Lent!

Participar en Rice Bowl, "encuentro cuaresma" esta Cuaresma!



St. Robert Bellarmine

Catholic Church

March/Marzo 6

Ash Wednesday/Miercoles de ceneza

121 NW 1st St, PO Box 280

Jones, OK 73049 (405)399-1727

Mass Times: Saturday 5pm (Spanish). Sunday 9am (English)

Sacrament of Reconciliation: Tuesdays 5:30pm, Saturdays, 3:30pm

Office Hours: Monday-Friday 9am-1pm

Email: StRobertB@gmail.com Website: StRobertJones.org

 Find us on **Facebook** St Robert Bellarmine. Jones

Fr. Danny Grover Pastor 405.236.4301

Dcn Rich Thibodeau Deacon 770.910.3339

Fr Danny dgrover2010@gmail.com

Dcn Rich deaconricht@bellsouth.net

Next Sunday's Readings:	Lecturas del próximo Domingo:
Deuteronomy 26:4-10	Deuteronomio 26:4-10
Psalms 91:1-2, 10-15	Salmo 91:1-2, 10-15
Romans 10:8-13	Romanos 10:8-13
Luke 4:1-13	Lucas 4:1-13

Acerca de sus prácticas cuaresmales... Al pensar en lo que sería útil y dar vida para usted y su hogar, mantener un ojo en tales cosas: trate de ser claros acerca de sus motivaciones si usted va a abstenerse de algo. Si eliges renunciar al chocolate con la esperanza de que podría ser tan bueno para tu piel o cintura como tu crecimiento espiritual, entonces la Cuaresma podría convertirse en una dieta glorificada.

- Pensar en la Cuaresma como un nuevo comienzo para un año entero (y más allá) de crecer más como Jesús. Pregúntese: "¿Cómo quiero que la Cuaresma 2019 afecte no sólo a los próximos 40 días, sino también a los próximos 40 años?"
- El ritmo y el objetivo de pequeño y manejable en lugar de enorme y agotador. Trate de encontrar media hora para sí mismo en algún momento de la próxima semana para pensar en lo que realmente quiere hacer, y qué cosas sencillas que puede empezar a hacer que será sostenible durante seis semanas.

Encontrar algunos socios para charlar con todo esto con, y, idealmente, unirse con. La Cuaresma está destinada a ser una actividad comunitaria. No lo hagas solo.



Si no sabes qué renunciar a la Cuaresma... empezar aquí con estas ideas de qué renunciar a la Cuaresma. También he añadido algunas ideas de lo que se puede añadir o hacer para la Cuaresma, para mejorar a sí mismo y ayudar a los demás.

1. No compre nada que no necesite. si puedes vivir sin él, no lo necesitas. Renunciar a la Cuaresma. Pon el dinero que hubieras gastado en tu Rice Bowl.

2-Botar 40 cosas por 40 días cada día, usted camina alrededor de su casa y recoge 40 cosas para donar o tirar...todos los días, hasta que termine la Cuaresma. (Trate de donar, porque usted está ayudando a otros).

3-No chisme. renunciar al chisme de la Cuaresma. Eso significa que no puedes hacer chismes. ¡Ninguno! Si alguien dice algo negativo sobre otra persona, o decir algo agradable o no decir nada en absoluto. Usted pensaría que esto va a ser tan fácil, pero cuando no se puede decir nada negativo sobre nadie más, se da cuenta de la frecuencia con que sucede, tristemente.

5-No comer después de la cena.

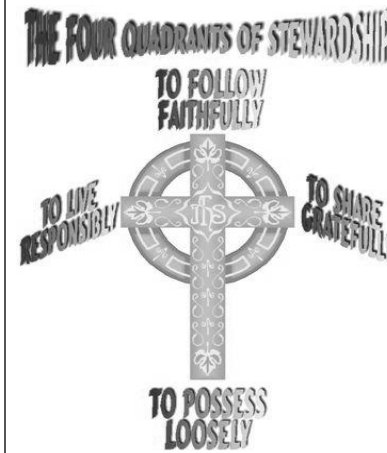
6-Renunciar a soda para Cuaresma

7. Diga 3 cosas agradables a su cónyuge y niños diariamente.

8-No coma en un restaurante por 40 días

9-Reemplace 30 minutos de tiempo de TV con 30 minutos extra de dedicación/tiempo de oración.

10-No se quejan. En su lugar, utilice este tiempo para la oración diaria.



Ash Wednesday's emphasis on prayer, fasting, and almsgiving is an invitation to take a closer look at our stewardship. It is a time to reassess how we are using the gifts God has entrusted to us and to resolve anew to use our time and resources in the service of His Kingdom.

El énfasis del miércoles de ceniza en la oración, el ayuno y el dar limosna es una invitación a echar un vistazo más de cerca a nuestra Mayordomía. Es un tiempo para reevaluar cómo estamos usando los dones que Dios nos ha confiado y para resolver de nuevo el uso de nuestro tiempo y recursos al servicio de su reino.

About your Lenten Practices ... As you think about what would be useful and life-giving for you and your household, keep an eye on such things:

Try to be clear about your **motivations** if you're going to abstain from something. If you choose giving up chocolate hoping that it might be just as good for your skin or waistline as your spiritual growth, then Lent might become just a glorified diet.

- Think of Lent as a **kick starter** for a whole year (and beyond) of growing more like Jesus. Ask yourself: "**How do I want Lent 2019 to affect not only the next 40 days but also the next 40 years?**"
- **Pace yourself** and aim for small and manageable rather than enormous and exhausting. Try and find half an hour to yourself sometime in the next week to think over what you really want to do, and what simple things you can start doing that will be sustainable for six weeks.

Find some **partners** to chat this all over with, and, ideally, join together with. Lent is meant to be a community activity. Don't go it alone.